

أكاديمية الأسرة FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة
Familyacademy
Familyacademe
Familyacademy36
www.familyacademy.com.sa

إدارة الغضب

(أي إنسان يمكن أن يغضب، هذا أمر سهل، لكن أن نغضب من الشخص المناسب، بالدرجة المناسبة، في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة؛ فهذا ليس سهلًا) أرسطو

معظمنا يجد نفسه ينفجر غضبًا من وقت لآخر، ثم يندم بعد ذلك، وأحيانًا يتخذ البعض مبرره قوله تعالى: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [آل عمران: ١٣٤].

ويختلف التفسير القرآني عن التفسير الاجتماعي، فمراد الله من كظم الغيظ هو التعبير المناسب عن الغضب دون تطاول أو تجاوز، أما التفسير الاجتماعي في وطننا العربي هو السكوت وكبت المشاعر، فنحن نظل نكبت غضبنا، ونضغط على أنفسنا لوقت طويل؛ إلى أن يثور بركان الغضب فيدمر من حوله.

فما معنى الغضب؟ وهل يزداد مع مرحلة البلوغ؟ وما هي مراحله؟ وكيف ندير غضبنا ونستطيع التعبير عن مشاعرنا بشكل إيجابي؟



معنى الغضب

(الغضب مجرد شعور، والمشاعر جزء من ذواتنا، ولها وظيفة بقائية، والغضب شعور يتولد لدى الفرد بسبب شيء يجرحه أو يعارضه أو يضايقه، إذًا ليس هناك أي شيء سيئ أو خبيث في مسألة الشعور بالغضب).

الغضب ومرحلة البلوغ

وجد الباحثون علاقة بين مرحلة البلوغ وزيادة الاستثارة للغضب، حيث إن التأثيرات الهرمونية تساهم في الاستثارة للغضب في الشباب، ووجدوا أن من أهم أسباب زيادة الاستثارة للغضب هي المخاوف حول الدراسة، وفرص العمل، واختيار شريك الحياة، وقلة الخبرة أمام التحديات المرتبطة بطبيعة العصر من تقلبات سوق العمل، ومواكبة التكنولوجيا، والتي يحتاج جميعهم إلى الإبداع والابتكار، وهذا تفتقر العديد من مجتمعاتنا العربية إليه.

كيف تدير غضبك؟

إليك بعض الخطوات التي تساعدك لكي تتعامل مع غضبك بصورة إيجابية:

- **اعقد هدنة مع غضبك**، عن طريق فهم الغضب كانفعال وقائي، صديق، وليس عدوًا في كل الأحيان.
- **البدء في التفكير في طرق** يمكن من خلالها استثمار طاقة الغضب في أشياء مفيدة.
- **ابحث عن الشخص الهادئ الموثوق به**، فإذا سيطر الغضب عليك، ولم تستطع تحويله إلى طاقة إيجابية؛ فأنت بحاجة ماسة إلى هؤلاء.
- **فكر دقائق قبل أن تتكلم**، فتأخير الاستجابة للغضب أفضل بكثير من آلام الندم على استجابة محرجة أو مؤذية للآخرين.
- **العقل السليم في الجسم السليم**، مقولة قديمة لكنها تتطابق مع الأبحاث العلمية، فاختيار شكل صحي للحياة يساعد في تقليل طاقة الغضب.
- **حدد المشكلة**، إذا أغضبتك مشكلة، لا تدع الغضب يسيطر عليك، بل حدد المشكلة بوضوح، وتوجه بطاقة غضبك إلى الحل.
- **عبر كما تريد باستخدام (أنا)**، تركيز الحوار على أنا بدلًا من أنت يخرجك من دائرة الهجوم والدفاع، مما يمنحك فرصة لإدارة الغضب، وتقليل مقاومة الطرف الآخر.
- **تخلص من المشاعر السامة**، تعود تفريغ المشاعر السامة أولًا بأول، بالحديث مع أصدقائك المقربين، أو بممارسة رياضة المشي مثلًا.
- **تدرج في السيطرة على ردود أفعالك**، مرن نفسك على السيطرة على انفعالك، عن طريق زيادة المدة التي تتمالك فيها نفسك تدريجيًا في كل مرة حتى تصل إلى تحكم كبير.
- **اطلب المساعدة**، إذا لم تستطع إدارة غضبك، وبدأ يسبب لك عواقب وخيمة؛ فبادر باستشارة مرشد نفسي، لتدريبك على العودة بالغضب إلى المعدل الطبيعي، ومعرفة أسباب عدم القدرة على إدارته.

أخيرًا...

لاشك أن السلامة الانفعالية إضافة إلى الإيمان القوي والتفاؤل؛ تمكننا من العيش سعداء، والسيطرة على مشاعرنا؛ فلا تغضب غضبًا سلبيًا يدمرك، وحول طاقة غضبك إلى فعل إيجابي مفيد لك ولمجتمعك.